



LANDRATSAMT  
BODENSEEKRIS



## Vorträge rund ums Thema „Älter werden“ im Bodenseekreis 2026

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf den folgenden Seiten finden Sie interessante Vortragsthemen rund ums „Älter werden“,  
als Anregung für Ihre geplanten Veranstaltungen vor Ort.

Dem Netzwerk „Älter werden im Bodenseekreis“ ist es ein Anliegen, Sie bei Ihrer Planung von Vorträgen  
zu unterstützen. Dabei entstehen Ihnen keine Honorar-Kosten, sofern der Vortrag öffentlich ist und im  
Bodenseekreis stattfindet.

Finden Sie Vortragsthemen interessant und für Ihre Zuhörerschaft passend? Dann wenden Sie sich  
direkt an die Referierenden.

Die Kontaktdaten der Referentinnen und Referenten finden Sie in der nachfolgenden Liste.

Falls Sie Fragen haben oder niemanden erreichen können, dürfen Sie sich gerne an mich wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Wiltrud Bolien

### Kontakt:

**Landratsamt Bodenseekreis**  
**Sozialplanung**  
Wiltrud Bolien  
Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541 204-5640  
wiltrud.bolien@bodenseekreis.de

# Referentinnen und Referenten im Überblick

## Thema SICHERHEIT

### 1. Sicher Leben auch im Alter - Sturzunfälle sind vermeidbar

Sturzprävention im Alltag.

**Pflegestützpunkt, Landratsamt Bodenseekreis**

Tel.: 07541 204-3274, pflegestuuetzpunkt@bodenseekreis.de

### 2. Vorsorgemöglichkeiten

Informationen über Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung sowie rechtliche Betreuung.

**Jürgen Göbel, SKM Bodenseekreis e. V. Betreuungsverein**

Tel.: 07544 9646303, goebel@skm-bodensee.de

**Friedrich Theiss, Diakonischer Betreuungsverein Bodensee e. V.**

Tel.: 07541 978897-0, theiss@diakonischer-bv-bodensee.de

### 3. Pedelec, E-Bike und mehr

Wissenswertes rund um die Zweirad-(E-)Mobilität. Welche unterschiedlichen Fahrzeugarten gibt es? Wo liegen Unfallgefahren und was gibt es hierzu Neues?

**Karl-Heinz Koß, Polizeipräsidium Ravensburg**

Tel.: 0751 803-1043, ravsburg.pp.praevention@polizei.bwl.de

### 4. Neuerungen im Straßenverkehr

Welche neuen Verkehrszeichen gibt es? Wie viele Warnwesten müssen mitgeführt werden? Was tun nach einem Unfall?

**Karl-Heinz Koß, Polizeipräsidium Ravensburg**

Tel.: 0751 803-1043, ravsburg.pp.praevention@polizei.bwl.de

### 5. Sicher im Urlaub - mit Wohnmobil oder Wohnwagen

Ein Vortrag für aktive Camper: Einbruchsicherung, Unfallgefahren, Zulassungsvorschriften, Ladung (auch E-Räder), Verhalten nach Unfällen und Führerscheinrecht

**Karl-Heinz Koß, Polizeipräsidium Ravensburg**

Tel.: 0751 803-1043, ravsburg.pp.praevention@polizei.bwl.de

### 6. Sicher leben: Anruf-Straftaten, Betrug

Interessante Themen wie falsche Polizeibeamte, Schockanrufe sowie Betrugsdelikte am Telefon, an der Haustüre und im Internet.

**Achim Kruzinski, Polizeipräsidium Ravensburg**

Tel.: 07541 3614251, achim.kruzinski@polizei.bwl.de

### 7. Einbruchschutz

Wie sichere ich Haus oder Wohnung gegen Einbrecherinnen/Einbrecher?

**Achim Kruzinski, Polizeipräsidium Ravensburg**

Tel.: 07541 3614251, achim.kruzinski@polizei.bwl.de

## 8. Sicherheit im Leben und in der digitalen Welt

Betrugsdelikte im Internet und im Leben (Onlinebanking, sicherer Zahlungsverkehr, Einkaufsplattformen, gefälschte E-Mails und Betrugsdelikte am Telefon).

**Achim Kruzinski, Polizeipräsidium Ravensburg**  
Tel.: 07541 3614251, achim.kruzinski@polizei.bwl.de

## 9. „Sicher Wohnen im Alter“

Wohnberatung für das altersgerechte Anpassen der eigenen Wohnung.

**Andrea Rehm, Dipl.-Ing. Freie Architektin, Kreissenorenrat Bodenseekreis**  
Tel. 0172 6239327, info@architektur-andrearehm.de

# Thema GESUNDHEIT und TEILHABE

## 10. Kräuterwanderung im Sitzen

Anhand von Fotos werden Kräuter bestimmt, die bei uns häufig vorkommen. Welche Teile davon schmecken gut und wie können sie einfach und lecker in die Alltagsküche integriert werden?

**Gerlinde Heumesser, technische Lehrerin für Hauswirtschaft, Landwirtschaftsamt, Landratsamt Bodenseekreis**  
Tel.: 07541 204-5824, gerlinde.heumesser@bodenseekreis.de

## 11. Essen - bewusst, abwechslungsreich, regional und saisonal

Essgewohnheiten verändern sich im Laufe des Lebens. Was, wie und wann wir essen, wirkt sich direkt auf unser Wohlbefinden aus. Mit Einkaufs- und Zubereitungstipps für einfache Speisen sowie ggf. Kostproben. Auch ein kleiner Kochworkshop ist möglich.

**Gerlinde Heumesser, technische Lehrerin für Hauswirtschaft, Landwirtschaftsamt, Landratsamt Bodenseekreis**  
Tel.: 07541 204-5824, gerlinde.heumesser@bodenseekreis.de

## 12. Das Auge schmeckt mit - Vortrag mit Sinnesübungen

Aussehen, Geschmack und Geruch sind wichtige Eindrücke, die darüber entscheiden, ob uns etwas schmeckt oder nicht. Der Geruchssinn ist tief verankert in unserem Gedächtnis und manche Lebensmittel oder Speisen können angenehme Erinnerungen an die eigene Kindheit hervorrufen.

Es ist wichtig, die Sinneseindrücke beim Essen zu schulen, denn sie sind der Schlüssel zum Genuss, zur Freude am Geschmack und zu einer hohen Lebensqualität.

**Friederike Heß-Böhlen, Diplom-Oecotrophologin, Landwirtschaftsamt, Landratsamt Bodenseekreis**  
Tel.: 07541 204-5335, friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de

## 13. Der stille Begleiter: Einsamkeit im Alter

Einsamkeit erkennen, verstehen und vorbeugen - Informationen, Maßnahmen und Strategien.

**Pflegestützpunkt des Bodenseekreises, Landratsamt**  
Tel.: 07541 204-3274, pflegestuetspunkt@bodenseekreis.de

#### **14. Schwerbehindertenausweis**

Welche Voraussetzungen bestehen, damit ältere Menschen einen Schwerbehindertenausweis erhalten?  
Wie wird er beantragt und welche Vorteile bietet er im täglichen Leben?

**Selina Loy, Versorgungsamt, Landratsamt Bodenseekreis**  
Tel.: 07541 204 5742, [Selina.Loy@bodenseekreis.de](mailto:Selina.Loy@bodenseekreis.de)

### **Thema PFLEGE**

#### **15. Selbstständig bleiben, auch wenn der Alltag beschwerlich wird**

Vorstellung nützlicher Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern.

**Pflegestützpunkt, Landratsamt Bodenseekreis**  
Tel.: 07541 204-3274, [pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de](mailto:pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de)

#### **16. Ein Pflegefall in der Familie - was nun?**

Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Antragsstellung und Leistungen der Pflegeversicherung.

**Pflegestützpunkt, Landratsamt Bodenseekreis**  
Tel.: 07541 204-3274, [pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de](mailto:pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de)

#### **17. Unterstützungsangebote im Alltag - Entlastung für Pflegebedürftige und Angehörige**

Pflegebedürftigen Menschen stehen monatlich 131 Euro (Entlastungsbetrag) zur Verfügung. Für welche Angebote kann dieser Betrag der Pflegekasse eingesetzt werden?

**Wiltrud Bolien, Landratsamt Bodenseekreis**  
Tel.: 07541 204-5640, [wiltrud.bolien@bodenseekreis.de](mailto:wiltrud.bolien@bodenseekreis.de)

#### **18. Leichte kognitive Störung im Alter - Möglichkeiten der Verbesserung der geistigen Gesundheit**

Man spricht von einer kognitiven Störung, wenn Beeinträchtigungen über altersbedingte Leistungsverluste hinausgehen, aber nicht den Grad einer Demenz erreichen.

**Wolfgang Stoppe, DRK KV Bodenseekreis e. V.**  
Tel.: 07541 504117, [wolfgang.stoppe@drk-kv-bodenseekreis.de](mailto:wolfgang.stoppe@drk-kv-bodenseekreis.de)

#### **19. Das Leben mit Demenz gestalten**

Hilfestellungen für ein verständnisvolles Miteinander für Betroffene, Angehörige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger.

**Wolfgang Stoppe, DRK KV Bodenseekreis e. V.**  
Tel.: 07541 504117, [wolfgang.stoppe@drk-kv-bodenseekreis.de](mailto:wolfgang.stoppe@drk-kv-bodenseekreis.de)

## 20. Demenz in der Familie

Möglichkeiten der Unterstützung für (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz“ in die Liste aufgenommen werde.

**Armin Baur, DRK KV Bodenseekreis e. V.**

Tel.: 07541 504 126, armin.baur@drk-kv-bodenseekreis.de

**Tobias Günther, BruderhausDiakonie**

Tel.: 07541 922633, tobias.guenther@bruderhausdiakonie.de

**Moritz Bachmann, Evangelische Heimstiftung**

Tel.: 07541 20 78 10, moritz.bachmann@ev-heimstiftung.de

## 21. Berufe und Pflege - Wie soll ich das alles schaffen?

Berufstätig und gleichzeitig Pflegeperson sein - Informationen und Hilfen.

**Pflegestützpunkt, Landratsamt Bodenseekreis**

Tel.: 07541 204-3274, pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

## 22. Der Weg ins Heim ...

Wie sieht der Alltag in einem Pflegeheim aus? Auf was sollten Sie bei der Auswahl des Heimes achten?

**Mathias Kaupp, BruderhausDiakonie**

Tel.: 07541 922642, mathias.kaupp@bruderhausdiakonie.de

**Moritz Bachmann, Evangelische Heimstiftung**

Tel.: 07541 20 78 10, moritz.bachmann@ev-heimstiftung.de